

Polar FT80™

Manuel d’Utilisation



trekkinn outdoorstore

Table des matières

trekkinn outdoorstore

trekinn outdoorstore

1. DÉMARRAGE

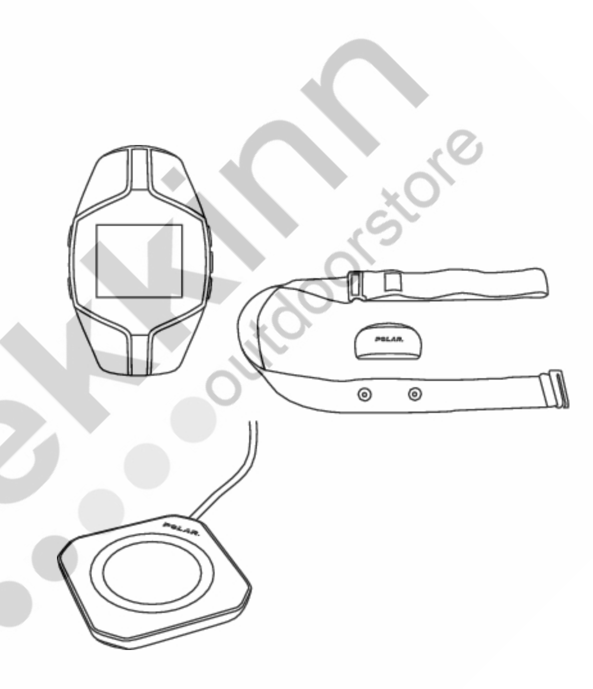
Découvrez votre Polar FT80

Votre **récepteur** affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et vos autres données d'exercice pendant l'entraînement.

Votre **WearLink** transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur clipsable et d'une ceinture élastique.

Vous pouvez facilement transférer des données depuis votre FT80 sur le service web polarpersonaltrainer.com, via Polar FlowLink™ et le logiciel WebSync.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.



trekkinn outdoorstore

Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT

- Entrer dans le menu
- Régler les valeurs
- Parcourir les listes de sélection
- Modifier la vue montre grâce à une pression longue depuis l'affichage de l'heure.

● OK

- Confirmer la sélection
- Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages séance

▼ BAS

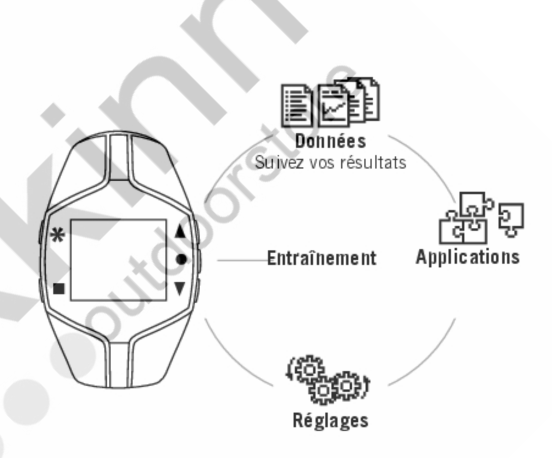
- Entrer dans le menu
- Régler les valeurs
- Parcourir les listes de sélection

■ RETOUR

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laissez les réglages tels quels
- En appuyant longuement, revenez à l'affichage de l'heure

✱ LUMIERE

- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement depuis le mode Heure, vous affichez le raccourci pour : verroulliller les boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire. La même pression pendant l'entraînement sert à : régler les alarmes de zone ou verrouiller les boutons.



Symboles à l'écran

Symbole	Description
	La pile du récepteur est faible.
	Le réveil est activé.
	Les sons sont désactivés.
	Heure 2 est utilisée.
	Vous avez un ou plusieurs nouveaux messages.
	Le verrouillage des boutons est actif.
	L'accéléromètre Polar S1™ est utilisé. Si le symbole clignote, le FT80 tente d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
	Le capteur GPS Polar G1 est utilisé. Si le symbole clignote, le FT80 tente d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS tente d'établir une connexion avec les satellites.
	La FC est transmise.

trekinn outdoorstore

Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre FT80, maintenez enfoncé n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois activé, il ne peut pas être éteint.

1. Sélectionnez la **Langue** avec le bouton HAUT et confirmez avec le bouton OK.
2. **Paramétrez les réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Format horaire**.
4. Entrez l'**Heure**.
5. Entrez la **Date**.
6. Sélectionnez **Unités**. du système métrique (kg, cm, Kcal) ou impériales (livres, pieds, cal.).
7. Saisissez le **Poids**.
8. Saisissez la **Taille**.
9. Saisissez la **Date de naissance**.
10. Sélectionnez le **Sexe**.
11. **Réglages OK ?** s'affiche.
    Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. **Réglages de base effectués** s'affiche et le FT80 entre en mode Heure.
    Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. **Paramétrez les réglages de base** s'affiche. Ré-entrez vos réglages de base.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, reportez-vous au chapitre Réglages.

2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Activer votre programme d'entraînement Polar STAR

Le programme d'entraînement Polar Star est personnalisé et intégré. Il détermine la durée d'entraînement hebdomadaire ainsi que le temps à passer dans chacune des 3 zones d'intensité. Le récepteur analyse et communique votre performance après chaque séance d'entraînement ET une fois par semaine.

Le Polar FT80 crée un programme d'entraînement à partir de vos données personnelles (poids, taille, âge, sexe), niveau de forme, niveau d'activité et objectif d'entraînement.

En analysant vos résultats d'entraînement hebdomadaires et votre niveau de forme, le FT80 vous oriente dans votre entraînement pour la semaine suivante. Le plan d'entraînement s'adapte à vos habitudes d'entraînement et aux fluctuations de votre niveau de forme.

1. En affichage horaire, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Créer nouveau programme** et **Oui**.
2. Si vous n'avez pas passé le test Fitness Polar ou un nouveau test pour lequel un résultat est requis, le FT80 vous invite à réaliser le test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme.
3. Sélectionnez votre objectif d'entraînement :
   - **Amélioration de la forme** : vous avez la possibilité de vous entraîner régulièrement et votre objectif consiste à améliorer votre forme cardio-vasculaire actuel.
   - **Optimisation de la forme** : vous vous entraînez déjà régulièrement depuis au moins 10-12 semaines et vous pouvez vous entraîner presque chaque jour ; votre objectif consiste à optimiser votre niveau de forme cardio-vasculaire.
4. **Programme d'entraînement créé !** s'affiche.

5. Ensuite, **Voir objectifs hebdo. ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs de durée et de calories de votre première semaine d'entraînement. Si vous sélectionnez **Non**. **Programme d'entraînement actif !** s'affiche et le FT80 revient sur l' affichage de l'heure.

Objectif temps
03:05:00
Obj. calories
1450 kcal

Objectif temps
Durée d'entraînement à suivre cette semaine.
Objectif calories
Nombre de calories à brûler cette semaine.

6. Appuyez sur BAS et OK pour voir vos objectifs d'intensité : durée d'entraînement dans les trois zones cibles différentes de FC. Appuyez sur BAS pour modifier l'affichage. Consultez la page suivante pour en savoir plus sur les zones.



Objectif zone d'intensité 1: durée ciblée
Les barres graphiques représentent le temps à passer dans chacune des 3 zones cibles. Ces barres se remplissent au fil de votre entraînement. Par exemple, sur cet écran, la zone d'intensité 1 est soulignée et sur la ligne inférieure, vous lisez le temps à passer dans cette zone cette semaine.

7. Vous avez maintenant activé votre plan d'activité. Maintenez enfoncé RETOUR pour revenir à l'affichage de l'heure.

trekkinn outdoorstore

Pour voir vos objectifs hebdomadaires ultérieurement, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Voir objectifs hebdo**.

Zone	Intensité en % de FC_{max}	Effet déntraînement
Zone 3	80-90%	• Avantages : augmente la capacité de performance maximum • Sensations : fatigue des muscles et respiration difficile • Recommandé pour : personnes en forme pour de courtes séances
Zone 2	70-80%	• Avantages : améliore la forme aérobie • Sensations : respiration régulière et facile, sudation modérée • Recommandé pour : tous, pour des séances classiques de durée modérée
Zone 1	60-70%	• Avantages : améliore l'endurance de base et aide à la récupération • Sensations : confortable, respiration facile, faible contrainte des muscles, sudation légère • Recommandé pour : tous

Dépannage

- **Données perso. absentes** s'affiche > Entrez les données personnelles manquantes.
- **Résultat test fitness nécessaire** s'affiche > Vous devez réaliser le test de forme.



Pour en savoir plus sur l'entraînement, consultez les articles à l'adresse http://articles.polar.fi.

Modifier / Terminer votre programme d'entraînement

- Pour faire basculer l'objectif de votre programme de **Amélioration de la forme** à **Optimisation de la forme** :
  Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Changer programme**.
- Pour mettre fin à votre programme d'entraînement actif :
  Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Terminer programme** > **Terminer programme?** et sélectionnez **Oui**.
  Les résultats de votre programme s'affichent :
  - **Date de début / Durée** : date de début et durée du programme d'entraînement.
  - **Excel. semaines / Calories** : nombre de semaines d'entraînement excellentes (100% de l'objectif atteint) vs. nombre total de semaines d'entraînement et calories dépensées pendant le programme.
  - **Avant / Après** : votre résultat de test de forme (OwnIndex) avant et après le programme.

Pour consulter les résultats de votre programme précédent, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Résultats ancien prog.**

trekkinn outdoorstore

Tester votre niveau de forme

Pour bien vous entraîner et suivre votre progression, il est important de connaître votre niveau de forme du moment. Le Polar Fitness TestTM est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire. Le test s'effectue au repos.

Le résultat du test est une valeur appelée OwnIndex. L'OwnIndex est comparable à la prise maximale d'oxygène (VO_{2max}), indicateur de mesure courant de la capacité aérobie. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Interpréter les résultats de votre test de forme.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance et l'efficacité du plan d'entraînement.

Ce test est destiné aux personnes adultes en bonne santé. Pour veiller à ce que les résultats du test soient fiables, tenez compte des éléments suivants :

- éviter d'être distrait. Plus vous êtes détendu, dans un environnement de test tranquille, et plus les résultats du test seront précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone, ou de conversation).

- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.

- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.

- Réalisez le test dans des conditions toujours identiques et à la même heure de la journée.

- Assurez-vous que les réglages personnels sont corrects.

trekkinn outdoorstore

Réaliser le Polar Fitness Test

1. Mettez l'émetteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant le test.

2. En mode Heure, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Test fitness** > **Démarrer test**. Le test fitness démarre dès que le FT80 détecte votre FC.

3. Environ 5 minutes après, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affiche.

4. Appuyez sur OK. **METTRE A JOUR** VO_{2max}**?** s'affiche.

5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans vos Réglages personnels et Résultats OwnIndex. Si vous connaissez votre valeur VO_{2max} mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans Données perso., sélectionnez **Non** pour enregistrer votre résultat de test dans Résultats OwnIndex. Votre valeur OwnIndex sera uniquement enregistrée dans les résultats OwnIndex.

Dépannage

- **Niveau d'activité des 3 derniers mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus). **Niveau d'activité réglé** s'affiche et le test commence.

- **Echec du test fitness** s'affiche, ou la FC n'est pas indiquée > Echec du test. Vérifiez si les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et si la ceinture est bien plaquée sur votre poitrine Si le test fitness échoue, votre valeur OwnIndex précédente n'est pas remplacée.

Interpréter les résultats de votre test de forme

L'OwnIndex est calculé à un instant T et s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Aussi, il est important de suivre l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le temps. Recherchez votre valeur dans le tableau et situez ainsi votre niveau de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Années	MAUVAIS	MEDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

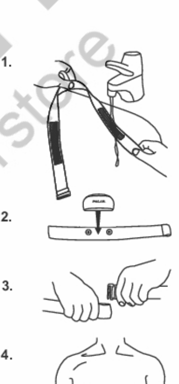
Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de $VO_{2\ max}$ était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans sept pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. ENTRAÎNEMENT

Porter votre émetteur

Avant de lancer l'enregistrement de la séance, vous devez porter votre WearLink.

1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture en les passant sous l'eau.
2. Clipsez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



Lorsque vous ne l'utilisez pas, déclipsez le connecteur de la ceinture pour maximiser la durée de vie de l'émetteur. Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Entretenir votre Polar FT80.

trekinn ... outdoorstore

Démarrer la séance

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.

2. En mode Heure, appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer** , ou appuyez longuement sur OK une fois quand vous souhaitez commencer à enregistrer votre séanced'entraînement.

Pour modifier le son, le format FC ou d'autres réglages séance avant de commencer l'enregistrement de votre séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages séance**. Reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus.

Dépannage
Votre séance d'entraînement n'est sauvegardée que si l'enregistrement a été déclenché depuis plus d'une minute.

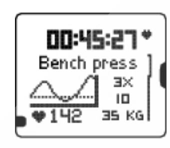
Optimiser votre entraînement musculaire grâce à la FC

Créez jusqu'à trois séances dans le site internet polarpersonaltrainer.com et téléchargez la/les séance(s) sur votre FT80 grâce à l'interface Flowlink.

1. Vos séances de musculation avec le **Polar FT80** vous aident à améliorer efficacement votre force. Le cardio affiche une courbe de votre FC en temps réel pour visualiser le temps de récupération nécessaire et vous indique quand reprendre votre nouvelle série de mouvements. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

2. Après avoir téléchargé les séances sur votre FT80, appuyez sur OK et pressez le bouton pour sélectionner **Démarrer séance de musculation**. Appuyez sur OK deux fois : **Démarrer séance?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** puis OK. Sélectionnez la séance puis OK. Sélectionnez alors l'exercice que vous souhaitez effectuer dans la liste d'exercices. Appuyez sur OK pour démarrer votre exercice avec une première série de mouvements.

trekkinn outdoorstore



Courbe graphique de FC
Nom de l'exercice
FC instantanée en bpm et vision graphique
Nombre de séries, répétitions
et poids

3. Au terme d'une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Détendez-vous en attendant que la courbe de FC atteigne la ligne pointillée à l'écran, vous entendrez alors un bip qui indique que vous avez suffisamment récupéré. **Série suivante!** s'affiche.

4. Quand vous avez terminé toutes les séries d'un exercice, appuyez sur OK, et **Exercice réalisé?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer les données d'exercice. La série d'exercices est maintenant retirée de votre liste d'exercices dans cette séance.

5. Sélectionnez l'exercice que vous souhaitez effectuer et terminez votre séance.

6. Après la séance, transférez des données sur **polarpersonaltrainer.com** pour suivre facilementl'évolution de votre niveau de forme. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

trekkinn outdoorstore

Si vous n'avez pas encore téléchargé de séances sur **polarpersonaltrainer.com**, FT80 vous propose néanmoins une durée de repos entre chaque série de vos exercices de musculation.

1. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer exe. de musculation**.



Courbe graphique de FC
FC instantanée en bpm et vision graphique

2. Au terme d'une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Détendez-vous en attendant que la courbe de FC atteigne la ligne pointillée à l'écran, vous entendrez alors un bip qui indique que vous avez suffisamment récupéré. **Série suivante!** s'affiche. Effectuez les exercices et terminez votre séance.

3. Après la séance, transférez des données sur **polarpersonaltrainer.com** pour suivre facilement l'évolution de votre niveau de forme. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Si vous avez activé le programme d'entraînement Polar STAR, les séances de musculation effectuées sont automatiquement intégrées aux résultats des séances hebdomadaires.

trekkinn outdoorstore

Commencer l'entraînement avec la OwnZone

Commencer chaque séance d'entraînement avec la OwnZone garantit des zones de fréquence cardiaque fiables et efficaces car adaptées à votre condition physique. Vérifiez votre OwnZone au moins :

- lorsque vous changez d'environnement d'entraînement ou de sport
- lorsque vous vous entraînez pour la première fois après une coupure de plus d'une semaine
- si vous n'avez pas récupéré de l'entraînement précédent ou si vous ne vous sentez pas bien ou stressé
- après avoir changé vos données personnelles.

Déterminer vos limites OwnZone prend cinq minutes et peut faire office d'échauffement.

Si vous avez activé votre programme d'entraînement et que vous utilisez activement la détermination de la OwnZone, le récepteur prend en compte vos résultats OwnZone à long terme lors de la mise à jour des objectifs du programme.

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer OwnZone**. Suivez les instructions à l'écran. Démarrez lentement en gardant votre FC en-dessous de 100 bpm/ 50% FC_{max}. Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm/ 5% FC_{max}.
   - **Marchez lentement** pendant 1 min.
   - **Marchez** à un rythme normal pendant 1 min.
   - **Marchez rapidement** pendant 1 min.
   - **Trottez** pendant 1 min.
   - **Courez** pendant 1 min.
   - **Accélérez**.
3. Quand les limites de votre OwnZone personnalisée sont déterminées à un certain moment au cours de la détermination, **Nouv. limites utilisées** s'affiche. Poursuivez le cours normal de votre entraînement.

Dépannage

Si la détermination de la OwnZone échoue, et que vous avez déterminé vos limites OwnZone auparavant, **Anciennes limites** s'affiche. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone, **Lim. basées sur age** s'affiche. La détermination de la OwnZone échoue si la FC augmente trop rapidement lors de la détermination de la OwnZone, ou si la FC est trop élevée au début du test.

trekkinn outdoorstore

Données affichées pendant l'entraînement

Les informations suivantes s'affichent au cours d'une séance d'entraînement. Appuyez sur HAUT / BAS pour changer l'affichage. La durée de votre séance s'affiche en continu sur la ligne inférieure, quelles que soient les données affichées.



Dans zone 1, 2 ou 3 (affiché pendant l'entraînement cardio)
temps passé dans la zone actuelle, depuis le début de la séance
Fréquence cardiaque en bpm
Le symbole du coeur indique la zone où vous vous situez

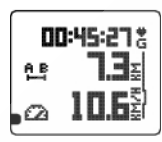


Fréquence cardiaque
Votre FC en temps réel



Heure
sur l'affichage central
Calories
Calories dépensées en kCal

trekkinn outdoorstore



Distance
Distance parcourue depuis le début de la séance (capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour voir les données de distance)

Vitesse
Vitesse en km/h (capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour voir les données de vitesse)



Objectif hebdo. (affiché pendant votre séance si votre programme d'entraînement Polar STAR est activé)
Pourcentage d'atteinte de votre objectif hebdomadaire de temps passé par zone cible. Ici, 73% de votre objectif en zone 2 cette semaine.



Pour accéder au Menu rapide durant l'entraînement, maintenez LUMIERE enfoncé. Le menu rapide est un raccourci pour verrouiller les boutons, régler les bips séance, et calibrer l'accéléromètre s'il est utilisé.

Verrouiller une zone : selon votre objectif pour une séance d'entraînement, vous pouvez verrouiller la zone 1, 2 ou 3 pendant la séance. Lorsque vous vous entraînez dans une zone souhaitée, verrouillez-la en appuyant sur OK pendant une seconde. Par exemple, lorsque vous avez atteint votre objectif hebdomadaire pour les zones 1 et 3, vous pouvez verrouiller la zone 2. L'alarme de zone vous aide à rester dans la zone verrouillée. **HeartTouch** affiche l'heure pendant la séance en approchant le récepteur de l'émetteur. Définissez la fonction HeartTouch sur **On/Off** dans **Menu** > **Réglages** > **Réglages de séance** > **HeartTouch**.

trekkinn outdoorstore

Arrêter l'entraînement

1. Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.

2. Appuyez une seconde fois sur RETOUR pour arrêter l'enregistrement de l'entraînement.

3. Les données de votre séance d'entraînement s'affichent alors instantanément. Consultez le chapitre Après l'entraînement pour en savoir plus.

Déclipsez l'émetteurde la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eaudouce après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40ºC, au moins une fois toutes les 5 utilisations.

Utiliser le chronomètre

Utilisez le chronomètre, notamment pour enregistrer des temps intermédiaires, ou temps au tour sur piste.

1. Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Chronomètre**.

2. Lancez le chrono en appuyant sur OK.

3. Le moment venu, appuyez sur OK pour commencer à enregistrer un nouveau tour.

4. Appuyez sur RETOUR pour arrêter le chronomètre.

Vos résultats sont conservés en mémoire dans votre FT80, et ce jusqu'à ce que vous réinitialisiez le chronomètre. Parcourez vos résultats de temps intermédiaires avec les boutons HAUT / BAS, puis réinitialisez le chronomètre en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE.

trekkinn outdoorstore

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Résumé de votre séance d'entraînement

Le récepteur vous communique le résumé suivant à l'issue de votre séance d'entraînement.

Effet	Aperçu des effets de l'entraînement. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour en savoir plus.
Intensité	Temps passé dans les zones 1, 2 et 3.
Limites de zone	Limites OwnZone (affichées si la OwnZone a été utilisée).
Calories / Graisses	Calories dépensées durant la séance, et pourcentage de graisses.
Moyenne / Maximum	FC moyenne et maximale durant la séance d'entraînement.
Durée	Durée de votre séance d'entraînement.
Moyenne / Maximum	Vitesse moyenne et maximum pendant la séance (s'affiche si le capteur GPS ou l'accéléromètre en option a été utilisé).
Distance / Durée	Distance parcourue et durée de la séance (s'affiche si le capteur GPS ou l'accéléromètre en option a été utilisé).
Cette semaine	Vos objectifs pour la semaine d'entraînement en cours et les résultats que vous avez atteints jusqu'ici. Ces informations sont visibles seulement lorsque le programme est activé.

Affichage de l'aperçu des effets d'entraînement de la séance :

Conso. de graisse en progrès	L'entraînement à faible intensité améliore l'aptitude de votre corps à brûler les graisses.
Forme en progrès	L'entraînement à intensité modérée minimum améliore votre forme cardiovasculaire.
Perf. maximale en progrès	L'entraînement à intensité élevée améliore votre performance maximale.
Séance de musculation	La séance de musculation améliore les muscles et le tonus du corps et améliore la santé.

Si vous vous entraînez suffisamment à différentes intensités, l'entraînement aura plusieurs effets.

Conso.gras et forme en progrès	L'entraînement améliore principalement l'aptitude de votre corps à brûler des graisses, mais améliore également votre forme cardio-vasculaire.
Forme et conso. gras en progrès	L'entraînement améliore principalement votre forme cardio-vasculaire, mais aussi l'aptitude de votre corps à brûler des graisses.
Perf. max. et forme en progrès	L'entraînement améliore principalement votre performance maximale, mais aussi votre forme.

Suivi hebdomadaire

Le FT80 recense automatiquement vos progrès. Une enveloppe vous rappelle de contrôler les résultats d'entraînement de la semaine précédente. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe et consulter le résumé de votre semaine d'entraînement.

Objectifs hebdomadaires atteints	Vous avez atteint vos objectifs hebdomadaires.
Résultats	Excellent! / Bravo! / Bien! / Forme maintenue / Bonne semaine d'entraînement / Semaine d'entraînement incomplète / Bonne semaine de récupération / Excellente semaine de récupération  *Si votre résultat est Excellent, le FT80 vous récompense par un trophée qui s'affiche en mode Heure.*
Atteint/Objectif hebdo.	Durée d'entraînement atteinte vs. durée d'objectif hebdo.
Atteint/Objectif hebdo.	Calories dépensées vs. objectif hebdo.
Séances	Nombre de séances d'entraînement cette semaine (affiché même si le programme d'entraînement n'est pas activé).
Temps passé par zone	Durée passée dans les zones 3, 2 et 1.
Cette semaine	Accédez par l'enveloppe aux instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre. Reportez-vous à la page suivante pour en savoir plus.

Entraînez vous bcp plus	Vous devez vous entraîner bien plus pour bénéficier des effets.
Entraînez-vous plus	Vous ne vous entraînez pas assez pour améliorer vos résultats.
Entraînez-vous davantage dans la zone x	Vous devez vous entraîner davantage à intensité légère / modérée / élevée cette semaine.
Entraînez-vous comme sem. dernière !	Vous avez bien travaillé cette semaine. Continuez !
Entraînez-vous moins en zone x	Vous devriez réduire l'entraînement à intensité élevée / modérée / légère cette semaine.
Entraînez-vous beaucoup moins dans la zone 3	Vous devriez réduire l'entraînement à intensité élevée cette semaine.
Accordez-vous une semaine de récupération	Vous n'avez pas récupéré de la semaine dernière, l'intensité était trop élevée.
Semaine de repos tjrs nécessaire	Quand vous n'avez pas encore récupéré ; la semaine précédente était encore trop dure.



Si vous avez activé votre programme d'entraînement Polar STAR entre mercredi et dimanche, le premier résumé complet ne sera délivré qu'au terme de la première semaine d'entraînement complète.

trekkinn outdoorstore

Fitness Test

Dès que vous atteignez vos objectifs d'entraînement, le FT60 vous envoie une enveloppe vous rappelant d'effectuer le test de forme. Le résultat sera intégré à la prochaine mise à jour du programme.

1. Une enveloppe s'affiche. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe. **Test fitness nécessaire** s'affiche.
2. **Tester forme?** Sélectionnez **Oui** ou **Non**.
3. En sélectionnant **Oui** pour réaliser un nouveau test de forme, consultez le chapitre Tester votre niveau de forme.

Mise à jour du programme d'entraînement Polar STAR

Le FT80 analyse continuellement votre progression et ajuste votre programme en augmentant ou en réduisant les objectifs d'entraînement hebdomadaires. Une enveloppe s'affiche à l'écran pour vous avertir que le programme a été mis à jour. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe.

- **Le programme a été mis à jour** s'affiche. Le FT80 a analysé votre progression et adapté les objectifs d'entraînement de votre programme en fonction.
- **Semaine de récupération nécessaire** s'affiche. Pour optimiser votre entraînement, vous devez observer un équilibre idéal entre entraînement et récupération. La semaine de récupération participe à l'amélioration des résultats et permet au corps de s'adapter au stimulus que l'entraînement lui a procuré.

Une fois votre programme mis à jour, **Voir objectifs hebdo.?** s’affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs d'entraînement mis à jour.

trekkinn outdoor store

Consulter les données d'entraînement

- Sélectionnez **Menu > Données > Fichiers séance** pour consulter les données de vos 100 dernières séances. Sélectionnez la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter avec HAUT / BAS.

  Pour supprimer un fichier d'entraînement, sélectionnez **Menu > Données > Supprimer fichiers > Fichier d'entraînement.** Sélectionnez le fichier d'entraînement que vous souhaitez supprimer. **Supprimer fichier?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**. **Effacer du cumul?** s'affiche. Pour supprimer le fichier des cumuls également, sélectionnez **Oui**.

  Pour supprimer tous les fichiers d'entraînement, sélectionnez **Menu > Données > Supprimer fichiers > Tous les fichiers. Effacer tous les fichiers ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

- Sélectionnez **Menu > Données > Résumés hebdomadaires** pour consulter des informations sur vos 16 dernières semaines d'entraînement. Sélectionnez la semaine que vous souhaitez consulter avec HAUT / BAS.

  Pour réinitialiser les résumés hebdomadaires, sélectionnez **Menu > Données > Réinitialiser cumuls hebdo.**

- Consulter votre cumul de séances d'entraînement, la durée, les calories brûlées et, avec l'utilisation d'un capteur GPS / accéléromètre, la distance sur plusieurs séances à partir de la précédente réinitialisation dans **Menu > Données > Cumuls depuis xx.xx.xxxx**.

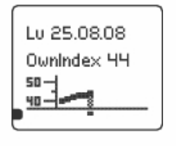
  Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Menu > Données > Réinitialiser cumuls**.

trekkinn outdoorstore

Suivre vos résultats de test de forme

Suivez vos résultats de test à long terme dans les résultats OwnIndex, archives contenant vos 47 dernières valeurs OwnIndex et la date de leur réalisation. En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobie. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobie.

1. Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Résultats OwnIndex**.
2. S'affichent alors votre graphe de résultats OwnIndex, le résultat et la date des derniers tests. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats OwnIndex précédents.



Courbe graphique du OwnIndex
Date du test
Résultat du test (OwnIndex)
Votre graphe de résultats OwnIndex

Pour supprimer une valeur OwnIndex, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer cette valeur?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**.

Pensez à vous détendre

Le test Polar OwnRelax® mesure votre FC et sa variabilité sur une période de repos de cinq minutes. Le résultat est votre FC au repos (en bpm) et votre valeur OwnRelax (en millisecondes), correspondant à l'état de détente de votre corps.

Vous pouvez passer le test n'importe où tant que l'environnement de test est tranquille. Il faut éviter les bruits dérangeants. Vous ne devez pas lire ou parler. Il est essentiel d'être allongé, détendu et calme. Répétez chaque fois le test dans des conditions comparables. Choisissez de faire une séance de relaxation :

- dans la matinée pour veiller à être bien détendu
- avant l'entraînement pour vérifier si vous êtes prêt pour une séance planifiée
- après l'entraînement pour préparer la récupération
- quand vous ressentez le besoin de vérifier votre état de relaxation

1. Portez votre émetteur WearLink.
2. Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Test de relaxation**.
3. Sélectionnez **Démarrer test**. Le récepteur démarre la séance en recherchant votre FC.
4. Une fois détectée, **Test... Allongez-vous & détendez-vous** s'affichent.
5. A la fin du test, un bip retentit et **Test terminé** s'affiche.
6. Un message feedback sur votre degré de relaxation, votre FC au repos (bpm) et votre valeur OwnRelax (ms) s'affichent.

Suivre vos résultats de test OwnRelax

Interprétez vos valeurs OwnRelax en suivant leur évolution dans le temps, et en les comparant à des valeurs de référence observées sur des populations de même âge et même sexe.

1. Identifiez votre niveau de FC au repos dans la première ligne du tableau.
2. Cherchez ensuite votre sexe et votre tranche d'âge dans la colonne de gauche.
3. Comparez ensuite votre valeur aux standards.

FC (bpm)	45-55	56-65	1. 66-75	76-85	86-95
Âge	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
2. 35-44	34-49	23-32	3. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Pour suivre vos résultats OwnRelax à long terme, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Test de relaxation** > **Résultats OwnRelax**. Votre graphe de résultats OwnRelax, résultat, date du dernier test et aperçu s'affichent. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats précédents.

Pour supprimer une valeur OwnRelax, sélectionnez la valeur avec HAUT / BAS. Maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer cette valeur?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**.

Transfert des données

Utilisez les exercices de musculation pré-établis ou ajoutez vos propres exercices de musculation dans **polarpersonaltrainer.com** et transférez-les sur votre FT80 pour guider votre séance de musculation. Après la/les séance(s) d'entraînement, vous pouvez facilement suivre l'évolution de votre niveau de forme en transférant vos données d'entraînement depuis le FT80 vers **polarpersonaltrainer.com**. La première fois, suivez attentivement les instructions :

1. Transférer les séances de musculation sur votre FT80 :

1. Inscrivez-vous sur polarpersonaltrainer.com.
2. Suivez les instructions en ligne pour télécharger et installer le logiciel de transfert de données WebSync sur votre ordinateur. Si vous vous êtes déjà inscrit mais n'avez pas téléchargé WebSync, téléchargez-le sur **polarpersonaltrainer.com -> téléchargements** et suivez les instructions de l'assistant d'installation.
3. Branchez le câble FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
4. Placez votre FT80 sur le FlowLink orienté face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur votre écran d'ordinateur. Consultez la rubrique d'Aide sur **polarpersonaltrainer.com** pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

2. Transférez vos données d'entraînement depuis le FT80 vers votre calendrier sur polarpersonaltrainer.com.

1. Ouvrez le logiciel de transfert des données Web Sync sur votre ordinateur.
2. Branchez le câble FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
3. Placez votre FT80 sur le FlowLink orienté face vers le bas.
4. Suivez le transfert des données sur votre écran d'ordinateur. Consulter la rubrique d'Aide de **polarpersonaltrainer.com** pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

Sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Montre, heure et date**.

- **Réveil** : réglez le réveil pour qu'il se déclenche **Une fois**, du **Lundi au vendredi**, au **Quotidien**, ou l'éteindre sur **Désactivé**. Appuyez sur RETOUR pour arrêter le réveil ou sur OK pour le répéter toutes les 10 minutes. Le réveil ne peut pas être utilisé en cours d'entraînement.

- **Heure** : régler deux heures différentes : l'heure locale (heure 1) et le décalage avec l'heure 2. Vous pouvez également choisir de régler l'affichage de l'heure 1 ou l'heure 2. En affichage horaire, vous pouvez rapidement passer de Heure 1 à Heure 2 en maintenant enfoncé le bouton BAS.

- **DATE** : ajustez la date.

- **Vue montre** : sélectionnez **Heure seule** ou **Heure et logo** à afficher par défaut.

Réglages séance

Sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Réglages séance**.

- **Bips de séances** : sélectionnez **Léger** , **Fort**, **Très fort**, ou **Désactivé**.
- **Capteur de vitesse** : activez ou désactivez le capteur de vitesse et de distance en sélectionnant **Capteur GPS, accéléromètre** ou **Désactivé**.
- **Format FC** : sélectionnez **Battements par minute** ou **% de FC max**.
- **Format vitesse** : si vous utilisez des unités métriques, sélectionnez **Minutes par kilomètre (min/km)** ou **Kilomètres par heure (km/h)**. Pour les unités impériales, sélectionnez **Miles par heure (mph)** ou **Minutes par mile (min/mi)**.
- **HeartTouch** : sélectionnez **On** ou **Off**. Quand la fonction HeartTouch est activée, vous pouvez consulter vos données pendant l'entraînement en rapprochant le récepteur de l'émetteur.

trekkinn outdoorstore

- **Zone lock** : sélectionnez **Zone 1 / 2 / 3** pour vous entraîner sur une zone spécifique de fréquence cardiaque ou désactivez le verrouillage de zone (**désactiver**). Vous pouvez également verrouiller une zone pendant l'entraînement.
- **Limites zone 1** : réglez vos limites zone 1 manuellement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 2 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 2** : réglez vos limites zone 2 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 3 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 3** : réglez vos limites zone 3 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 2 est réglée automatiquement.



Pour définir les réglages séance avant l'entraînement, appuyez sur OK depuis l'affichage de l'heure et sélectionnez **Réglages séance**.

Données personnelles

Sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Données personnelles** .

- **Poids :** saisissez votre poids.
- **Taille** : saisissez votre taille.
- **Date de naissance** : saisissez votre date de naissance
- **Sexe :** sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **FC max** : Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur de FCmax mesurée en laboratoire.
- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  1. **Faible (0-1 heure par semaine)** : vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Par exemple, vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
  2. **Modérée (1-3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez

une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.

3. **Elevée (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins trois fois par semaine. Par exemple, vous courez 10-40 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
4. **Top (5 heures et + par semaine)** : vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.

- **OwnIndex (VO_{2max})** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut Si vous réalisez un autre Fitness Test™, votre valeur OwnIndex est mise à jour. Si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire VO_{2max}, vous pouvez alors remplacer la valeur OwnIndex définie par le cardio.

Réglages généraux

Sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips bouton** : sélectionnez **Désactivé**, **Fort**, **Très fort**, ou **Léger**.
- **Verrouiller boutons** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.
  Verrouillage automatique : le récepteur verrouille tous les boutons hormis LUMIERE pendant l'entraînement. Déverrouillez le bouton en maintenant enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
  Verrouillage manuel : maintenez enfoncé LUMIERE, confirmez en appuyant sur OK. Pour déverrouiller, appuyez sur LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez **Unités métriques (kilogrammes, centimètres)** ou **Unités impériales (livres, pieds)**.
- **Jour 1 semaine** : sélectionnez **Lundi, Samedi** ou **Dimanche**.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Portuguës**, ou **Suomi**.

Réglages des accessoires

Calibrage de l’accéléromètre *

Calibrer accéléromètre pendant l'entraînement (calibrage à la volée)

1. Pour vous assurer que l'accéléromètre est bien activé, sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Réglages séance** > **Capt. vitesse** > **accéléromètre** et appuyez sur OK.

2. Pour calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement, choisissez entre :
   - Arrêter de courir, rester immobile et maintenir enfoncé LUMIERE pour accéder au **Raccourci**.
     OU
   - Arrêter de courir, rester immobile et rappuyez sur RETOUR.

3. Sélectionnez **Calibrer accéléro**. Remplacez la distance affichée par la distance réelle que vous courez, et appuyez sur OK. **Coeff. de calibrage réglé!** s’affiche. L'accéléromètre est maintenant calibré et prêt à fonctionner.

Régler le coefficient de calibrage manuellement

Choisissez l'une des méthodes suivantes :

- Avant l'entraînement : sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Réglages séance** > **Coeff. calib. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur OK. L'accéléromètre est maintenant calibré.
  OU
- Après avoir lancé la mesure de FC mais avant l'enregistrement de séance : en affichage horaire, appuyez sur BAS et sélectionnez **Réglages séance** > **Coeff. calib. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur OK. L'accéléromètre est maintenant calibré. Pour lancer l'enregistrement d'entraînement, appuyez une fois sur RETOUR, utilisez le bouton HAUT pour sélectionner Démarrer, et appuyez sur OK.

*Accéléromètre S1 en option requis.

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretenir votre Polar FT80

Récepteur : nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques Ranger votre appareil dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne le rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Emetteur : **Déclipsez l'émetteur et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40ºC, toutes les cinq utilisations au minimum. Nous vous conseillons d'utiliser un filet de protection. En prenant soin de votre émetteur, vous optimisez sa durée de vie et la précision des mesures. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. Ne pas utiliser de détergent à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais passer l'émetteur à la machine ou au sèche-linge !

Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément. Lavez toujours la ceinture élastique à la machine : avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Service Après-Vente

Votre Polar FT80 est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou induite.Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Remplacer les piles

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. L'étanchéité de votre cardiofréquencemètre y sera testée après remplacement de la pile, et il suivra un contrôle périodique complet. Toutefois, si vous décidez de remplacer la pile vous-même, veuillez noter les éléments suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive de l'éclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste active.
- Remplacer la pile peut avoir une conséquence sur l'étanchéité.

Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment à pile, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. USA et Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar. Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être jetées dans le respect de la réglementation locale.

Lors de la manipulation d'une nouvelle pile entièrement chargée, évitez tout contact brusque, c.-à.-d. simultanément des deux côtés, avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, comme des pincettes. Cela risque de court-circuiter la pile, et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, le court-circuitage n'endommage pas la pile, mais peut en diminuer la capacité et la durée de vie.

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.

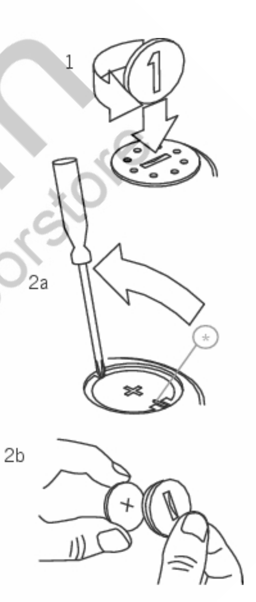
2. • Lors du changement de la pile du récepteur (2a), ôtez le couvercle de la pile et extrayez-la avec précaution avec un petit bâton ou une petite barre de taille adaptée, par exemple un cure-dent ou un petit tournevis. Préférez un outil non-métallique. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures. Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.

   • Lors du changement de la pile de l'émetteur (2b), positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.

3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.

4. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).

5. Réentrez les réglages de base si vous avez remplacé les piles du récepteur.



trekkinn outdoorstore

Précautions d'emploi

Minimiser les risque éventuels : l'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un plan d'entraînement régulier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un plan d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la pression artérielle, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, etc. ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrilateur ou tout autre dispositif électronique implanté, vous utilisez le cardiofréquencemètre Polar à vos propres risques. Avant l'utilisation, réalisez un test d'effort maximal sous contrôle médical. Le test vise à garantir sécurité et fiabilité lors de l' utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et de votre Polar FT80.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques. Pour résoudre ces problèmes, suivez les conseils suivants :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du coeur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l' appareil ; elles sont par contre moindres sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le Polar FT80 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut subir trop de parasites électriques pour la mesure de FC sans fil.

Votre Polar FT80 peut être utilisé en natation. Pour maintenir l'étanchéité, **n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau**. Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Etanche)	Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m (Etanche 30 m/50 m)	Adapté à la baignade et la natation.
Water resistant 100 m (Etanche 100 m)	Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène).

trekinn outdoorstore

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, maintenez enfoncé RETOUR jusqu'à voir l'affichage horaire.

Si aucun bouton ne répond ou que le récepteur affiche des relevés anormaux, réinitialisez le récepteur en enfonçant quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la fréquence cardiaque est irrégulière, très élevée, ou ne s'affiche pas (00), vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 m et que la ceinture émettrice / les électrodes textile de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées.

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les accessoires de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Certains signaux électromagnétiques intenses peuvent provoquer des données de fréquence cardiaque erronées. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit vide.

Caractéristiques techniques

Récepteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	10 mois en moyenne (entraînement 1 h/jour, 5 jours/semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique EPDM 23,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Boîtier avant, Boîtier arrière, compartiment de pile et fermoir de bracelet	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à sesmodifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickelconçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau de l'émetteur	Polyamide
Matériau de la ceinture	35% Polyester, 35% Polyamide, 30%Polyurethane

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15-240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléro.	29,5 km/h

Configurations minimales requises pour le transfert de données

Logiciel de transfert de données Polar WebSync et unité de Polar FlowLink	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

trekkinn outdoorstore

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !

La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2000. Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249,4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Autres brevets en attente.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tél. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi



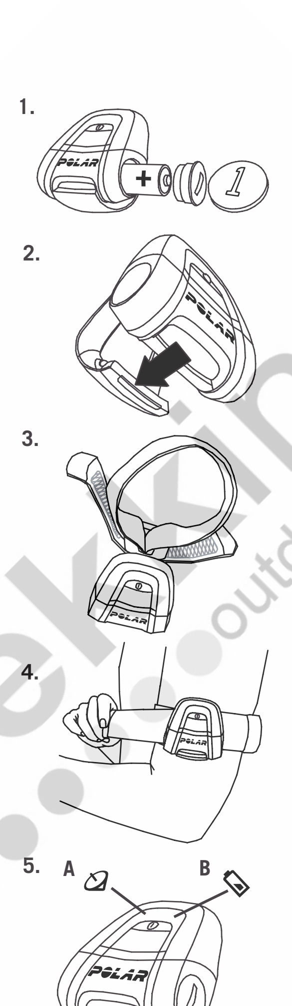
trekkinn outdoorstore

G1 GPS Sensor

Manuel d'Utilisation

trekkinn outdoorsto




1.
POLAR
2.
POLAR
3.
POLAR
4.
POLAR
5.
A
B
POLAR

Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le capteur GPS Polar G1. Le Polar G1 mesure les données de vitesse et de distance pour tous les sports en extérieur via la technologie GPS (Global Positioning System).

Le capteur Polar G1 détermine votre position en mesurant en continu la distance le séparant d'au moins quatre satellites. Le capteur a recours à la technologie de transmission sans fil pour transmettre des données de vitesse et de distance sur un produit Polar compatible qui enregistre et affiche les données.

Polar G1 est résistant et étanche : vous pouvez faire confiance à sa performance, indépendamment de l'endroit où vous vous entraînez !

Utilisation du capteur Polar G1

Installer la pile

1. Voir illustration 1 sur la couverture. Ouvrez le couvercle de la pile en le faisant tourner avec une pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Insérez la pile à l'intérieur avec le côté positif (+) contre le couvercle.
3. Refermez le couvercle en le faisant tourner avec une pièce dans le sens des aiguilles d'une montre.

Utilisation du capteur Polar G1 avec le Cardiofréquencemètre Polar

Pour activer le capteur G1 sur votre cardiofréquencemètre, sélectionnez **Réglages** > **Paramètres d'entraînement** > **Capteur de vitesse** > **Capteur GPS**. Consultez le manuel d'utilisateur du cardiofréquencemètre correspondant pour connaître les instructions sur le moyen d'afficher les données de vitesse et de distancesur votre cardiofréquencemètre.

Porter le capteur Polar G1

1. Poussez pour ouvrir l'agrafe (Illustration 2).
2. Sans le serrer, enfilez le brassard dans les boucles de l'agrafe et attachez-le (Illustration 3). Vous pouvez attacher le capteur sur une ceinture ou sur le dessus d'un sac à dos sans utiliser le brassard.
3. Positionnez le brassard autour de votre bras et attachez-le (Illustration 4). Le capteur et le cardio doivent être placés sur le même bras. Assurez-vous que le logo « POLAR » est à la verticale.

Activer/Eteindre le capteur Polar G1

Pour une meilleure détection des signaux des satellites, vous devez vous trouver en extérieur et vous éloigner des arbres et des bâtiments trop élevés. Appuyez brièvement sur le bouton pour activer le capteur. Un voyant de batterie clignotant (image 5 b) indique le mode d'alimentation (basse / haute consommation). Puis un voyant de satellite rouge (image 5 a) clignotera si le capteur recherche des signaux de satellite. Le capteur détectera les signaux plus rapidement si vous le maintenez immobile pendant la recherche. Une lumière verte commence à clignoter lorsque les signaux sont détectés et la position déterminée. Votre capteur Polar G1 est maintenant prêt à l'emploi.

Pour éteindre le capteur, appuyez sur le bouton pendant une seconde. L'alimentation se coupe automatiquement si le capteur n'a détecté aucun signal de satellite ou si la position du capteur est restée la même pendant 15 minutes.

trekkinn.outdoorstore

Changer le mode d'alimentation

Vous pouvez utiliser le capteur Polar G1 en mode basse ou haute consommation. Le mode normal est utilisé par défaut. En mode basse consommation, vous pouvez augmenter la durée de vie de la pile jusqu'à 40 %. Pour une précision optimale dans la mesure des données de vitesse et de distance, utilisez le mode normal.

Lorsque le capteur est activé, appuyez sur le bouton et attendez que la lumière clignote 5 fois pour changer de mode. Le voyant de pile clignote à quatre reprises ; le voyant vert indique que le mode haute consommation est activé et le voyant rouge indique que le mode basse consommation est activé. A chaque fois que vous démarrez le capteur, la lumière clignotante indique quel mode est activé.

Remplacement de la pile

Le voyant de pile rouge clignote quand la batterie est faible (image 5 b). Remplacez la pile par vous-même en suivant les instructions dans le chapitre Utiliser le capteur Polar G1.

Utilisez une pile alkaline de type AA. Pour les températures inférieures à 5°C, nous recommandons l'utilisation de piles au lithium ou de piles rechargeables de type NiMH. Les températures froides réduisent en effet la durée de vie des piles alkaline.



Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Entretien et réparations

Les instructions suivantes vous aideront à remplir les conditions de garantie.

- Lavez le brassard à la machine à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. Ne pas imbiber ni utiliser de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne pas nettoyer à sec. Ne pas passer au sèche-linge, ni repasser.
- Nettoyez le capteur à l'eau savonneuse. Séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d’alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ne placez jamais le capteur dans un lave-linge ou un sèche-linge.
- Conservez le capteur et le brassard dans un endroit sec et frais. Ne le rangez pas dans un matériau humide et imperméable à l'air, comme un sac de sport. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Service Après-Vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages causés par un service après-vente non agréé. Veuillez vous reporter à la garantie internationale Polar

Utilisation du capteur G1 dans l'eau

Le capteur Polar G1 est étanche. Il peut être porté en toute sécurité sous la pluie ou lorsque vous traversez des rivières ou en canoë. Toutefois, le système de réception GPS ne fonctionne pas sous l'eau.

trekkinn .outdoorstore

Dépannage

- Si les relevés de vitesse ou de distance sont irréguliers ou affichent une valeur nulle (zéro), un élément de votre environnement bloque probablement la réception du signal satellite (ex. un bâtiment ou un terrain). Si le capteur ne détecte aucun signal satellite, il ne pourra pas calculer sa position. Les valeurs de vitesse peuvent donc être affichées comme "nulles" (zéro). La distance est mesurée en ligne droite entre la dernière position calculée avant la zone non couverte, et la première position calculée après la zone non couverte. Autrement dit : les virages ne sont pas pris en compte.
- Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur, téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.
- Pour éviter les interférences entre utilisateurs de capteur GPS Polar G1, respectez une distance d'au moins 2 mètres entre les capteurs.
- A faible vitesse (en dessous de 3km/h), la précision décroît, entraînant des variations dans les mesures de vitesse.
- Si le bouton ne réagit pas, retirez la pile pour réinitialiser le capteur. Si cela ne fonctionne pas, il se peut que la pile soit vide.

Caractéristiques techniques

Technologie de transmission :	Technologie de communication magnétique Polar
Type de pile :	Une pile de type AA (puissance maximum autoruisée : 3,0 V)
Durée de vie de la pile :	En moyenne 10 heures d'utilisation (20°C)*
Température de fonctionnement :	-20 °C à +60 °C / -4 ºF à 140 ºF
Précision (distance) :	+/-2%
Précision (vitesse) :	+/- 2km/h
Fourchette de vitesse sur l'écran cardiofréquencemètres :	0 - 199,9 km/h
Étanchéité	20 m
Matériau du brassard :	Cuir souple : 34 % polyamide, 33 % polyester, 33 % caoutchouc. Autres composants : polyamide, silicone.

*La durée de vie de la pile dépend du type de pile et des températures de fonctionnement.

Garantie internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l’acquisition de ce produit dans tous les pays à l’exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l’acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d’achat.
- **Veuillez conserver votre ticket de caisse et la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur. Le ticket de caisse est votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre ni les piles, ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, ni les boîtiers ou brassards fissurés ou cassés, ni les accidents.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE

Ce produit est conforme à la Directive 1999/5/EC et 93/42/EEC. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.support.polar.fi / declaration_of_conformity.html.

Ce dispositif de radiocommunication de catégorie II respecte la norme CNR-310 d'Industrie Canada.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC du Parlement Européen, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

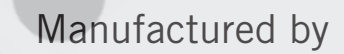
Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000. Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ®dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

trekkinn outdoorsto



Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

